

ABC del multi Orgasmo Masculino



Pablo Mas Casariego



Si te interesa la info
que estás por leer, podés
profundizar en mi taller







Taller Online

Herramientas para enriquecer la sexualidad

¿Sabías que un hombre puede tener múltiples orgasmos sin eyacular? ¿Sabías que el orgasmo y la eyaculación son dos fenómenos distintos que suceden al mismo tiempo? ¿Sabías que practicando técnicas simples podés separarlos y elegir cuando eyacular? ¿Sabías que es saludable cuidar tu esperma y que los orgasmos múltiples suben en intensidad?

Hablaremos sobre

- Paradigma sexual aprendido, sus limitaciones y cargas. Repensando lo sexual.
- Nuestros genitales y zonas erógenas.
- Orgasmo y eyaculación, dos fenómens diferentes
- Técnicas y ejercicios hacia el multiorgasmo.
- Re descubrir la masturbación.
- Multiorgasmos en compañia

-Introducción a otros paradigmas de lo sexual - La energía sexual.

- Habrá espacio para escucharnos y compartir experiencias.

Dirigido a

Hombres heterosexuales, homosexuales y otras identidades con genitalidad masculina

(Mi experiencia personal es heterosexual, no obstante lo compartido puede ser de interés y aplicación por igual).

¿Sabías que un hombre puede tener múltiples orgasmos sin eyacular? ¿Sabías que el orgasmo y la eyaculación son dos fenómenos distintos que suceden al mismo tiempo? ¿Sabías que practicando técnicas simples podés separarlos y elegir cuando eyacular? ¿Sabías que es saludable cuidar tu esperma y que los orgasmos múltiples suben en intensidad?

¿Dónde aprendiste de sexo? ¿Has hablado con otros hombres de sexo más allá de banalidades? ¿Has hablado De placer?¿ De salud y cuidados? ¿De miedos?
El cine porno ha sido la escuela de sexualidad en nuestra cultura. Paradigma sexual del sometimiento, el falo centrismo, la objetivación de la mujer, la invisibilización de su placer, el hombre solo valioso por el tamaño de su pene y virilidad. Allí no hay silencios, no hay risas, no hay llanto, abrazos, ni intimidad.

Lo que aprendimos de sexualidad son las sombras de la caverna de Platón.
Aprendimos una pizza de muzzarela, puede ser más o menos rica, tener orégano o aceitunas, pero es siempre un círculo de masa con salsa y queso. !Hay tanto más por experimentar! Otros platos, otras cocciones, otros ingredientes, otros aromas, todos los sabores del mundo. Pero solo conocemos la pizza y siempre volvemos a ella a rencontrarnos con lo conocido, lo mecánico, lo esperado.

La linealidad del encuentro sexual: erección, penetración y eyaculación es un programa mental que limita y reduce una de las experiencias más poderosas que puede tener el ser humano. Estamos nadando en una pequeña pileta, pero el mar está allí.

Desaprender y re descubrir la sexualidad puede transformarnos profundamente como varones, en todos los aspectos de nuestras vidas.
No reproducir sobre otros cuerpos lo peor de lo aprendido es nuestra responsabilidad. Es también una oportunidad increíble de tener vidas sexuales más placenteras, plenas, profundas, novedosas, respetuosas, empáticas.

Me parece clave comenzar revisando que sabemos sobre sexo, observar cómo es que lo llevamos a la práctica, hablar sobre ello. Identificando también las cargas y miedos que todos tenemos y nunca miramos, ni nombramos. Comunicarnos más con nuestras parejas, disfrutar del placer y la comodidad de la otra persona. Probar otros recorridos, otros ritmos. No reducir todo al pene y la penetración, y permitirse disfrutar el camino, cada momento, cada poro. Explorar y dignificar la masturbación y la relación con uno mismo, el autoconocimiento, el auto regalo, y no como un acto culposo que consagra la soledad y nos afirma perdedores.

¡Esta cultura nos ha vaciado de tanto! Llenar de nuevas búsquedas a nuestra sexualidad es un acto de rebeldía, es buscar sentidos allí donde no se compra ni se vende nada. Donde nos compartimos en humanidad desnuda. Asomarse más allá de la sexualidad aprendida es recuperar algo muy profundo que siempre fue nuestro, recuperar lo creativo, lo ingenuo, lo salvaje, lo profundo.

Este mundo sería un lugar mejor si los varones enriquecemos nuestra sexualidad. Y nuestras vidas se llenarían de más y mejor placer.



Multiorgasmos: Iniciando un camino

Las personas que tienen la presión alta, enfermedades de corazón o debilidad general deben tener cuidado con estas prácticas. Si tienes algún tipo de cuadro clínico debes consultar a tu médico antes de practicar.

Consejos clave para practicar en solitario

-No eyacular no es el objetivo primordial, sino el sentirnos, aprendernos de otras maneras. Si intentamos controlar nuestro deseo con el solo fin de lograr un objetivo estaremos reproduciendo lo aprendido y seguramente eyacularemos. No se trata de negar el deseo, sino de aprender de él. Esto es un proceso de aprendizaje, vivilo con disfrute, si eyaculas disfrutalo, para frustrarnos ya está lo conocido.

-La clave es aprender a observar nuestro placer, el crecimiento de nuestra excitación y movernos con naturalidad y consciencia al subir esa montaña. Podremos experimentar orgasmos que se dan al borde del "punto de no retorno", es decir el nivel de excitación en que la eyaculación es inminente.

-Comencemos por relacionarnos de otra manera con la masturbación. Es necesario dignificar el darse placer, el auto regalo. No es un premio consuelo, no es un acto culposo, no consuma tu soledad, tu falta de "éxito en la conquista", tu falta de atractivo.

-Somos más que el pene, explorar todo tu cuerpo te dará conocimiento sobre vos mismo y te será útil como herramienta para guiar tus niveles de excitación. Si vamos directo a friccionar el pene a toda velocidad, eyacularemos en pocos minutos. Investigá tus testículos, perineo, ano, próstata, pecho, cuello, piernas, glúteos.

-Transformar el escenario y momento donde sucede el encuentro con uno mismo. Aprendimos a masturbarnos apurados y culposos en el baño, o viendo porno. Generá un espacio de comodidad, agasajate, prende una vela, acomodá almohadones. Dedicale tiempo, tomate unos minutos para respirar y hacerte presente en lo que está sucediendo, mientras más dure la exploración, mientras más momentos tenga, más placer. De lo culposo a lo ritual. De buscar afuera a sentirte completo siendo vos mismo.

-Sobre el pene: Utiliza lubricante, mejora las sensaciones. Explorando también distintas áreas del pene y formas de tocarlo, agarrarlo. Solemos centrarnos en el glande por ser la zona más erógena.

-El ritmo lo es todo, siempre nos hemos masturbado con prisa, así es imposible reconocer el punto de no retorno ni disfrutar profundamente del crecimiento de la excitación. Te recomiendo muchísimo por ejemplo, un movimiento que simule en velocidad al ritmo tranquilo del latido de un corazón, cuando la excitación suba querrás ir más rápido. No obstante, mantener este ritmo te va a llevar a sentir cosas nuevas. Buscamos siempre la cumbre de la excitación, habitar los valles y las subidas leves hacen que todo sea más intenso.

- La respiración es importantísima. Recomiendo mantenerla calma y profunda, la respiración determina en gran medida el ritmo de la excitación.

-Aprende a identificar el "punto de no retorno". Es el nivel de excitación en el cual, a pesar de que frenes tus movimientos, la eyaculación se producirá. Las placenteras contracciones en el perineo que producen nuestros orgasmos, pueden experimentarse sin llegar a ese punto. La clave es ir hasta el borde y frenar la estimulación parcial o totalmente, esperar unos segundos y retomar. Con la práctica podremos sentir tantos orgasmos como queramos sin producir la eyaculación.

-Realizar ejercicios para fortalecer el músculo pubocoxígeo nos ayudará en el control eyaculatorio.

- Cuando nuestro nivel de excitación se acerca al punto de no retorno, los testículos se acercan al cuerpo preparándose para la eyaculación. Separar los testículos del cuerpo tirando de escroto ayuda también a evitar la eyaculación. Así como presionar el perineo o el pene con nuestros dedos. Estas técnicas no son la base de la práctica, recomiendo hacer uso ocasional de ellas.



Sobre la eyaculación y los orgasmos múltiples

"A lo largo de más de tres mil años, los taoistas han reconocido que los hombres pueden alcanzar múltiples orgasmos retrasando e incluso reteniendo la eyaculación. Esto es posible debido a que el orgasmo y la eyaculación son dos procesos físicos diferentes, a pesar de haber sido equiparados en Occidente durante largo tiempo. Los antiguos chinos, aunque menos precisos que los investigadores sexuales modernos, registraron sus descubrimientos en detalle para las futuras generaciones de buscadores sexuales y espirituales". (extraido del Hombre Multiorgásmico)

Sin este conocimiento y sin una técnica clara, los hombres somos incapaces de sentir la diferencia entre el crescendo del orgasmo y el estallido de la eyaculación. La sexualidad aprendida centra toda su atención en la concreción de la eyaculación. Atravesamos el encuentro sexual ausentes del recorrido, ansiosos por la penetración, ansiosos por eyacular. Podemos transformar la liberación momentánea que supone la eyaculación en innumerables cumbres orgásmicas en todo el cuerpo.

Según la sexualidad taoista, experimentar orgasmos múltiples sin eyacular puede ayudar a los hombres a alcanzar su salud óptima e incluso, lo creas o no, a vivir más tiempo.

"Crear esperma es mucho más complicado de lo que los científicos se habían imaginado y exige el uso de unos recursos que de otra manera asegurarían la salud del hombre a largo plazo" (HMO)

Una eyaculación media contiene entre 50 y 250 millones de espermatozoides.

Nuestro cuerpo no sabe si la próxima eyaculación será producto de la masturbación en solitario, en un encuentro sexual por puro placer, o si desencadenará un embarazo. Por lo que cada vez que eyaculas, tu cuerpo asume que se está preparando para crear una nueva vida. Según el Tao, todos tus órganos y glándulas dan lo mejor de su energía, la llamada energía orgásmica. En muchas especies, una vez que se ha dado esta energía, una vez que se ha perdido la semilla, el cuerpo del animal comienza a deteriorarse.

Habrás notado la pérdida de energía y la sensación general de cansancio que siguen a la eyaculación, lo que hace que tu cuerpo sólo quiera dormir aunque desees seguir atendiendo a las necesidades sexuales y emocionales de tu pareja. Es conocido como en el mundo del deporte se desaconseja el encuentro sexual la noche anterior a un evento importante.

Hacer consciente tu energia sexual y enterderla como parte de otros aspectos de tu vida, como la vitalidad diaria, la creatividad, el bienestar físico y espiritual, llevará a una mayor valoración de tu cuerpo y tu esperma.



Sobre mi



Mi nombre es Pablo Mas, hace varios años reflexiono, investigo, siento sobre distintos aspectos relacionados a las masculinidades. Organizo y participo de encuentros donde tensionamos lo aprendido y lo posible sobre el ser varones.

Creo profundamente que cada aspecto de nuestra vida puede hacerse más pleno y genuino cuando profundizamos y elegimos libremente como vivirlo. Mucho de lo aprendido sobre sexualidad lo hicimos de manera pasiva, solo asimilando, aceptando lo existente, reproduciendo lo dado como única vía de lo posible. Detenernos a observar la sexualidad aprendida, informarnos e imaginar la sexualidad deseada es un camino que mejorará nuestra calidad de vida, nuestros vínculos y la relación con quien somos.

En estas lineas les compartiré herramientas sencillas para comenzar un camino hacia el control de sus eyaculaciones, hacia la multiplicación y profundización de sus orgasmos. Espero sea un puntapié inicial para que puedas encontrar otro paradigma de lo sexual, mucho más rico, y que no nos quedemos en la aplicación de una técnica, que por sí sola, no nos transformará.

Lo compartido toma como referencia al libro "El hombre multiorgásmico" de Mantak Chia, así como mis investigaciones en tanra experiencia en estas búsquedas. Estas técnicas tienen una base taoísta milenaria y han sido estudiadas y comprobadas por la ciencia moderna. Para practicarlas no es necesario adherir a ningún sistema de creencias, todo es verificable por tu propia experiencia. Esto para algunos puede ser el inicio hacia un nuevo entendimiento de lo sexual, hacia un camino espiritual, o simplemente hacia mayor placer, o todas ellas. Todo es válido en tanto puedas adueñarte de este conocimiento para tener una vida sexual más plena, en solitario o en compañía.



Lecturas recomendadas:

Tantra: espiritualidad y sexo - Osho

El Hombre Multiorgásmico - Mantak Chia

Contacto









Córdoba, Argentina

